NEPAL

Nepal: Tour & Trekking al Makalu

Lodge Trekking al campo base del Makalu

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
prezzo su quotazione	tutto l'anno	18

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Caratteristiche di viaggio

Le montagne più alte e maestose della Terra si trovano in Nepal, un Paese popolato da etnie con religioni e culture molto diverse dalla nostra. Il trekking e l'alpinismo d'altissima quota sono nati qui, tra le vette dell'Everest e dell'Annapurna, oggi mete di un numero sempre maggiore di appassionati di trekking.
La quinta montagna più alta al mondo è il Makalu, il cui nome deriva da un termine tibetano che significa il "Grande Nero", richiamando il colore granitico della montagna. Il Makalu è un imponente picco isolato (8475mt s.l.m.), situato al confine fra Nepal e Tibet, la cui struttura, a piramide perfetta, culmina con quattro taglienti creste, capaci di rendere ancor più maestosa e spettacolare la veduta della montagna.
Il trekking proposto conduce **al campo base del Makalu**.
Attraversando le tipiche colline terrazzate, poste tra i 400 e i 1000 metri di altitudine e contornate da deliziosi villaggi, Il percorso prosegue alla volta di paesaggi in continua evoluzione: dalle vallate alla foresta tropicale lungo il fiume Arun, fino ai passi nevosi dello Shipton La e del Tutu La, ad oltre 4000 metri di quota, dove la vegetazione inizia a diradarsi, mostrando il proprio lato più selvaggio nel tratto finale della Valle di Barun.
Ciascuna tappa richiede **da un minimo di quattro ad un massimo di otto ore di cammino** su sentieri non particolarmente difficili. Si tratta in ogni caso di un percorso adatto ad ottimi camminatori, preparati ad affrontare gli effetti connessi all'alta quota, quali il rischio di mal di montagna. Per limitare l'esposizione a tali rischi, Earth ha studiato una salita lenta, compatibilmente con la morfologia del terreno, per permettere all'organismo di adattarsi in modo graduale al cambiamento di quota.
Gli alloggi previsti sono lodge o tea house, i tipici alberghi locali, dotati di buoni servizi (bagni in comune); mentre nella parte più alta del percorso le strutture disponibili rientrano in uno standard più basilare.

Programma di viaggio

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

GIORNO 01

Milano - Kathmandu

Ritrovo dei Signori partecipanti presso i banchi check-in della compagnia aerea Turkish Airlines presso l'aeroporto di Milano Malpensa alle ore 12,30. Incontro con l'accompagnatore del viaggio, Sig. Antonio Curtabbi. Disbrigo individuale delle formalità d'imbarco e registrazione dei bagagli fino a Kathmandu. Partenza con volo di linea Turkish Airlines TK 1896 per Istanbul alle ore 15,00. Arrivo a Istanbul alle ore 18,50 e proseguimento con il volo di linea Turkish Airlines TK 726 per Kathmandu alle ore 20,45. Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Arrivo a Kathmandu

Arrivo a Kathmandu alle ore 06,15, disbrigo delle formalità di ingresso nel paese e incontro con la nostra organizzazione nepalese all'uscita dell'aeroporto, trasferimento e sistemazione in Hotel. Giornata a disposizione per visite individuali ed escursioni facoltative, oppure fare shopping nel caotico quartiere di Thamel dove si trovano numerosi negozi di artigianato. Si consiglia di visitare Durbar Square, cuore della vecchia città, con numerosi templi e palazzi. L'intera piazza è stata proclamata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 1979. Iniziamo la visita dal Kastmandap, un tempio in legno ricavato da un solo albero, ed al quale la città deve il proprio nome, per poi proseguire l'Hanuman Dhoka il palazzo reale; il Maju Deval tempio a tre tetti su un basamento a gradoni, il più popolare luogo d'incontro della città; il tempio di Trailokia Mhan Narayan, dotato di cinque tetti; il Kumari Bahal, tempio della dea bambina che incarna la dea Taleju. Il tempio di Swayambunath, uno dei principali centri di pellegrinaggio per gli induisti ed i buddisti di tutto il Nepal, noto anche come "tempio delle scimmie", che si staglia su un'altura che domina la capitale. Pranzo e cena liberi. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 03

Kathmandu - Tumlingtar - Num

Prima colazione in Hotel. Incontro con la guida che ci accompagnerà durante il trekking.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Trasferimento all'aeroporto di Kahmandu per il volo diretto a Tumlingtar (460 m.). All'arrivo incontro con il resto dello staff che ci accompagnerà per tutto il trekking. Il progresso arriva anche in queste sperdute vallate nepalesi, una strada sterrata ci consente di recuperare due giorni di trek salendo in Jeep fino al villaggio di Num situato su uno sperone affacciato sul fiume Arun a 1500 metri di quota. Si attraversano numerosi villaggi e campi coltivati a terrazza, il più importanti di questi è il Khandbari (1020 m.) Si continua a salire fino al villaggio di etnia tamang di Bhotebas poi si aprono ampi i panorami del Chhamlang e del Makalu. Raggiunto il villaggio di etnia gurund di Chichilla, si sale la cima del crinale per poi scendere a un gruppo di antichi muri mani nelle vicinanze di Sakuranti Majuwa 1860 m. Attraversata una zona boscosa si raggiunge il piccolo villaggio di Mure posto a 2000 m. per poi scendere tra boschi e pascoli stagionali sino al villaggio di Num. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 04

Num - Seduwa (4/5 ore salita 920 m. discesa 880 m.)

Prima colazione in Lodge. Il percorso segue il sentiero verso nord lungo la cresta per poi scendere ripido ed esposto tra campi a terrazza dove gli abitanti del posto coltivano riso, grano saraceno e orzo fino a raggiungere il ponte sospeso sul fiume Arun Kosi a 620 m. di quota. Da questo punto si sale lungo il versante nord della vallata per più di 900 m. di dislivello per raggiungere il villaggio di Seduwa. Il villaggio è il punto di entrata e di controllo del Makalu-Barun National Park dove verranno controllati i nostri permessi. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 05

Seduwa - Tashigaon (4/5 ore salita 620 m. discesa 0 m.)

Prima colazione in Lodge. Si continua sempre seguendo il sentiero verso nord tra risaie a terrazzo fino al villaggio di Manigaon attraversando numerosi torrenti. Da questo villaggio il sentiero prosegue in salita fino al muro mani del piccolo villaggio di Chyaksadanda a 1890 m. di quota. Il cammino prosegue tra case isolate, prati e radure boscose fino al villaggio di Tashigaon, l'ultimo insediamento della valle abitato tutti l'anno. Sistemazione in Lodge. Cena

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

e pernottamento.

GIORNO 06

Tashigaon - Khongma La (4/5 ore salita 1420 m. discesa 0 m.)

Prima colazione in Lodge. La giornata di oggi si presenta impegnativa si sale in quota con un dislivello di oltre 1400 m. arrivando ad una quota dove si potrebbero manifestare i primi sintomi del mal di montagna. Il sentiero sale ripido tra crinali e boschi e piccoli pascoli, l'ultimo tratto fino a Khongma è molto faticoso lungo la cresta che separa il fiume Kasuwa Khola dal l'Isuwa Khola. Dal crinale sopra Khongma è possibile vedere in lontananza guardando verso est il Kanchenjunga. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 07

Khongma La - Dobato, Munbuk (5/6 ore salita 1170 m. discesa 1180m.)

Prima colazione in Lodge. Si sale lungo ripidi tornanti fino ad un chorten in pietra a 3840 m. di quota dove si gode il panorama sulle montagne circostanti. Ora il sentiero sale tra massi erratici e rododendri per raggiungere al piccolo passo di Ghungru La a 4050 m. di altitudine. Si scende al lago Kalo Pohari situato a 3840.m. di quota per salire infine lungo una ripida gola rocciosa al passo Shipton La (4216 m. il passo prende il nome di Eric Shipton esploratore di questi luoghi insieme a Edmund Hillary). Dopo il passo si costeggia un altro piccolo lago per poi affrontare una ripida salita che porta al passo di Kele La (4150 m.). Superato il passo si scende in una vallata fino alla località di Dobate. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 08

Dobate - Yangle Kharka (6/7 ore salita 750 m. - discesa 700 m.)

Prima colazione in Lodge. Da Dobate si scende di quota fino alla tortuosa valle del Barun, continuando lungo il letto del torrente e superate alcune frane, la vallata si fa più ampia ed i boschi lasciano spazio a prati alpini, da cui si ammirano magnifici panorami. Un ponte di legno permette di attraversare il Barum e salire a Yangle Kharka: una località pianeggiante nei pressi delle limpide acque del Barun Khola. Sistemazione in Lodge. Cena e

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

pernottamento.

GIORNO 09

Yangle Kharka - Yak Kharka (4/5 ore salita 800 m. - discesa 0 m.)

Prima colazione in Lodge. Una lieve salita porta a Nghe Kharka (3750 m.) un gruppo di capanne di pastori contornate da bandiere di preghiera, circondato da montagne innevate, situato sull'altra sponda opposta del Barun Khola. Il fiume scorre tra pareti di rocciose su entrambi i lati della valle, raggiunto il pascolo di Riphuk Kharka (3930 m.) si supera una cascata e si continua fino a Yak Kharka dove si trova il nostro Lodge. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 10

Yak Kharka - Campo Base Makalu (5/6 ore salita 600 m. - discesa 600 m.)

Prima colazione in Lodge. L'ultima salita che ci porterà al campo base del Makalu attraversa un paesaggio di magnifiche montagne, il Peak 4 (6720 m.), il Chhaamlang, il Peak 3 e 5 mentre il Makalu rimane nascosto. Si sale alla località di Merek (4570 m.) dove si percorre un arida distesa di sabbia e ghiaia con la piramidale cima dell'Hongku Chuli (6833 m.) si erge di fronte a noi. Il sentiero piega verso nord e finalmente il Makalu si concede poco a poco per giungere infine ai pascoli degli yak di Shersong (4660 m.). Come tutti i campi base, se non ci sono spedizioni in corso è solo un'area non meglio definita su una morena del ghiacciaio del Barun a circa 4950 m. di quota, in compenso i panorami sono meravigliosi. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 11

Campo Base Makalu (5 ore - salita 380 m. - discesa 850 m.)

Colazione in Lodge. Giornata di riserva e riposo oppure da dedicare all'eplorazione di questo fantastico bacino glaciale che offre visione mozzafiato sul Makalu. Per chi ha ancora forze da spendere, si può salire sulla cresta nord orientale del Sherong a 5250 m. di quota per godere una stupeda vista della quinta vetta più alta del mondo, in lontananza si possono ammirare altre imponenti montagne, il Lhotse, il Lhotse Shar e l'Everest. Appagati da tanta maestosità

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

possiamo iniziare il percorso di discesa verso Yak Kharka lungo la stessa via di salita. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 12

Yak Kharka - Yangle Kharka (6/7 ore - salita 50 m. - discesa 1260 m.)

Colazione in Lodge. Seguendo sempre il percorso di salita si scende lungo la valle del Barun e raggiungere la verdeggiate area di Yangle Kharka. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 13

Yangle Kharka - Khongma La (7/8 ore - salita 1290 m. - discesa 1340 m.)

Colazione in Lodge. Continuando la discesa per poi salire a Dobate, si attraversa lo Shipton la per poi scendere a Khongma La. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 14

Khongma La - Seduwa (6/7 ore - salita 0 m. discesa 2020 m.)

Colazione in Lodge. Si percorre al contrario il percorso del 9° e del 8° giorno fino a Seduwa sede dell'ufficio del Makalu-Barun National Park. Sistemazione in Lodge. Cena e pernottamento.

GIORNO 15

Seduwa - Num - Tumlingtar (4/5 ore - salita 880 m. discesa 920 m.)

Colazione in lodge. Tra discese e risalite tra terrazze coltivate fino allo sperone affacciato sull'Arun Kosi dove si trova il villaggio di Num a 1500 m. di quota. Da questo villaggio si continua la discesa con le Jeep lungo la strada sterrata Sistemazione in Lodge.

GIORNO 16

Tumlimgtar - Kathmandu

Colazione in lodge. In mattinata raggiungiamo l'aeroporto di Tumlimgtar per il volo diretto a

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Kathmandu. Arrivo, trasferimento e sistemazione in Hotel. Pomeriggio dedicato alle visite individuali della città di Kathmandu. Cena libera. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 17

Katmandu e la valle

Prima colazione in Hotel. Visita del tempio hindu di Pashupatinath, il più venerato del Paese. Il luogo è anche uno dei più importanti templi consacrati a Shiva. I templi sono immersi nel verde, lungo le rive fiume sacro Bagmati con i “ghat”, scalinate che arrivano al fiume, in cui la gente del posto e i pellegrini effettuano abluzioni e riti funerari di cremazione. Trasferimento e visita di Patan, la seconda città della valle che sorge oltre il fiume Bagmati che la divide da Kathmandu. Il periodo di maggior incremento nelle opere architettoniche risale al XVI secolo. Possiede una concentrazione territoriale di edifici ed opere artistiche superiore ad ogni altro centro nepalese. Anche qui il cuore della città è Durbar Square, da cui si dipartono le vie che percorriamo a piedi per incontrare le tante costruzioni, monasteri, templi, vasche, luoghi sacri. Ritorno verso Kathmandu per Bodhnath, dove si ammira il maestoso stupa, considerato il più grande al mondo. Attorno a questo monumento, che si dice contenga un frammento osseo del Buddha, numerosi pellegrini tibetani si muovono intorno allo stupa in senso orario facendo girare le ruote della preghiera e sgranano rosari. Intorno si possono trovare numerosi negozi di artigianato tibetano. Trasferimento al Tempio di Swayambunath, uno dei principali centri di pellegrinaggio per gli induisti ed i buddisti di tutto il Nepal, noto anche come “tempio delle scimmie”, che si staglia su un’altura che domina la capitale. Pranzo libero, cena d’arrivederci in locale caratteristico. Pernottamento in hotel.

GIORNO 18

Kathmandu - Rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto (almeno 3 ore prima della partenza) per il volo di linea Turkish Airlines TK 727 delle ore 08,45 diretto a Istambul. Arrivo alle ore 12,40 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines TK 1875 in coincidenza alle ore 15,55 e diretto a Milano Malpensa. Arrivo all’aeroporto di Milano Malpensa - Terminal 1 - previsto per le ore 17,55.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli aerei di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Katmandu, via Istambul, e ritorno, in classe economica - 20 kg di franchigia bagaglio sui voli aerei internazionali (15 kg sui voli nazionali in Nepal) - Voli andata e ritorno da Kathmandu a Tumlimgtar - Tutti i trasferimenti con mezzi privati con autista - Trasferimenti da Tumligtar a Num e ritorno con mezzi locali - Sistemazione in camera doppia in hotel di categoria 4 stelle a Kathmandu - Sistemazione in Guesthouse e Tea House Lodge durante il percorso - Trattamento di pernottamento e prima colazione a Kathmandu - Trattamento di pensione completa durante i giorni di trekking - Assistenza di guide parlanti inglese durante il tour - Assistenza di portatori e personale locale qualificato durante il trekking - Una giornata di visita a Kathmandu - Cena d'arrivederci a Kathmandu - Tasse di ingresso al Makalu-Barun National park e TIMS permit (Trekkers Information Management System) - Trekking Makalu maps - Tasse di ingresso a monasteri, templi o musei durante le visite guidate, come indicato in programma

ESCLUSO DALLA QUOTA

Assicurazioni - Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 300,00), da riconfermare all'emissione del biglietto aereo) - Pasti, bevande, mance e tutto quanto non menzionato - Spese ottenimento visto nepalese (40 Usd da pagarsi all'arrivo a Kathmandu) - Tasse aeroportuali internazionali in uscita dal Nepal pagabili in loco (attualmente non previste) - Bevande, mance e quant'altro non espressamente indicato - Assicurazioni e tasse aeroportuali internazionali - Qualsiasi trasporto in elicottero - Early check-in o late check-out

---

E' importante sapere che

Informazioni utili

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Ordinamento dello stato

Il 28 Dicembre 2007 il Parlamento nepalese ha approvato un emendamento costituzionale che ha sancito la transizione dalla monarchia alla Repubblica, conclusasi il 28 maggio 2008 mediante la votazione quasi unanime dell'assemblea Costituente.

Geografia

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di147.181 km^2, compreso tra la pianura del fiume Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso e presenta un dislivello notevole , da 80 a 8.848 m.

Capitale

La capitale è Kahtmandu situata a circa 1.350 m d'altitudine, con una popolazione di 850.000 abitanti e circa 1.500.000 nell'intera area metropolitana comprendente diverse città e villaggi. L' area si estende nella cosiddetta Valle di Kathmanfdu , corrispondente all'alto bacino del fiume Bagmati.

Bandiera

La bandiera del Nepal è stata adottata il 16 dicembre 1962. La bandiera è formata dalla sovrapposizione di due triangoli rettangoli differenti, il più piccolo in alto. Il sole e la luna sono presi a simbolo di lunga vita per lo stato, mentre nei due triangoli rappresentano una raffigurazione delle vette himalaiane.

Popolazione

La popolazione del Nepal è di circa 24.702.000 abitanti con un rapido tasso di crescita. Il paese è un interessante mosaico di popolazioni, che anno imparato a coesistere , divisa in numerose etnie. Sono censite ufficialmente più di 100 gruppi etnici tra cui principali sono: i Chhtri, i Bahun, i Newar, gli Sherpa e i Tamang

Lingua

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

La lingua nazionale è il Nepali, molto diffusi i dialetti minori parlati dai numerosi gruppi etnici presenti nel Paese. Nei grandi centri è generalmente compreso l'inglese.

Religione

La maggioranza della popolazione è induista (80%) , è diffuso anche il Buddismo, in particolare della corrente tibetana Vajrayana (10%). I mussulmani sono circa il 4% ,in alcune aree rurali si praticano anche forme di sciamanesimo e animismo. Nessun culto ne esclude automaticamente un altro, e talvolta risulta difficile distinguerne le singole caratteristiche. Il sincretismo è diffuso in particolar modo tra i culti induisti, buddisti, animisti e sciamanici.

Documenti per l'espatrio

E' necessario essere in possesso del passaporto valido (la validità non deve essere inferiore ai 6 mesi dalla data di entrata in Nepal) e in regola con le vigenti norme governative. Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo a Kathmandu. Il visto ad ingressi multipli costa 25 dollari USA per 15 giorni di permanenza; 40 dollari USA per 30 giorni di permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

Disposizioni sanitarie

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Suggeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate (accertandosi sempre dell'effettiva chiusura del tappo) ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata. Durante i trekking è bene non fidarsi dell'acqua che si trova in torrenti, ruscelli, cascate poichè i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrolo, amuchina o similari.

Medicinali

Trovare una farmacia "all'occidentale" é piuttosto difficile, consigliamo dunque di dotarsi di un set di medicine utili per ogni evenienza quali: Antalgici/ Antipiretici, Antispastici/ Antidiarroici/ Lassativi per eventuali problemi di adattamento al clima e al tipo di

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

alimentazione. Pomate per le ustioni, creme protettive per la pelle e per le labbra, un disinfettante e della garze.

Alta quota

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatamento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

Trasporti aerei e aeroporti

Sono poche le compagnie aeree che hanno voli intercontinentali diretti per il Nepal è quindi necessario fare scalo in altri paesi. L'aeroporto internazionale di Kathmandu è lo scalo internazionale di Tribhuvan che dista circa 6 Km, di traffico caotico, dalla capitale. Il Nepal dispone di una rete di trasporti aerei capillare sulla quale operano diverse compagnie, i voli nazionali possono subire ritardi o variazioni determinati da condizioni atmosferiche avverse o da altre cause.

Mezzi di trasporto

I mezzi di trasporto locali non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

Norme doganali

Non esistono restrizioni per quanto riguarda l'importazione di contanti o travellers' cheque, tenendo conto della somma che avrete alla partenza dal Nepal non sia superiore a quella dichiarata all'arrivo. E' consentita l'importazione di: 200 sigarette, 50 sigari, una bottiglia di

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

liquore non superiore ad un litro.. Sono ammessi medicinali di uso comune. Non si possono importare grossi quantitativi di medicinali senza un permesso specifico. E' proibita l'esportazione d'oggetti appartenenti al patrimonio culturale e archeologico e specie animali e vegetali protette.

Bagaglio

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Per i trekking il peso totale del bagaglio da affidare ai portatori non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura , possibilmente da chiudere con un lucchetto. E'consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

Valuta

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque . Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

Fuso orario

Il Nepal è 5 ore e 45 minuti avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Nepal è di + 4.45 ore .Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di + 3,45 ore. Chi proviene dall'India dovrà spostare avanti le lancette dell'orologio di soli 15 minuti.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Clima

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monsone. In Ottobre e Novembre il sole splende praticamente tutti i giorni , l'atmosfera è particolarmente limpida. Da Dicembre a Marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico , il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle17 in estate , mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

Telefono

Per chiamare in Nepal occorre comporre il prefisso 00977 seguito dal prefisso della città senza lo zero, più il numero dell'abbonato. Per chiamare in Italia dal Nepal comporre 0039 seguito dal prefisso della città che si intende raggiungere (senza lo zero), più il numero dell'abbonato. Per la telefonia mobile in Nepal si usa il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

Mance

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive.

Elettricità

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Il voltaggio è 230 Volts 50 Hz. La frequenza di rete è poco stabile Presa Elettrica Tipo C, Tipo D, Tipo M

Cibo e bevande

l Nepal non ha una grande tradizione culinaria. La popolazione nepalese si è sempre nutrita di riso e dahal (lenticchie) e chapati (pane indiano non lievitato). Le verdure più diffuse sono gli spinaci, le zucchine e le patate. Importante è la cucina newari che fa uso massiccio di spezie e di carne di bufalo d'acqua, mentre le mucche sono sacre e non si possono mangiare. Nei ristoranti nepalesi servono sia piatti ,oltre a quelli di cucina indiana, di ispirazione cinese o tibetana. La bevanda nazionale è il the che viene bevuto, come in India, molto caldo, zuccherato e con l'aggiunta di latte. E' famosissimo, anche se non apprezzato da tutti, il the tibetano preparato con l'aggiunta di burro di yak e sale.

Acquisti

In Nepal si possono acquistare splendide sete, tappeti,scialli, gioielli, antiquariato in argento, ottone e rame. I coloratissimi "sari" in seta si possono acquistare ovunque. Nei piccoli villaggi tribali si trovano vari prodotti provenienti dall'arte artigianale locale.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili diversamente da quanto per riguarda le apparecchiature vere e proprie che a volte si trovano anche ad ottimi prezzi. In linea di massima, se si escludono aeroporti e zone militari, non esistono particolari restrizioni per fotografare. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. A Kathmandu, con l'apertura di un supermercato, nel moderno quartiere di Thamel, sono reperibili la maggior parte dei nostri beni alimentari e non. Questo non vale per altre zone del paese.

Abbigliamento ed equipaggiamento

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale,

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a “strati”, adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell’equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all’eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. Sul volo intercontinentale dall’Italia si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l’occorrente di prima necessità e la giacca a vento per ovviare, in parte, al disagio creato dall’eventuale smarrimento del bagaglio. - scarpe basse e comode - calze lana/cotone - scarpe da riposo (jogging) - maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica - impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole - asciugamano, necessaire - berretto lana o piumino - copricapo leggero per il sole - cappello e guanti in pile - ciabattine - pantaloni in tela, abiti comodi - calze leggere - pantaloni corti - camice in lana/ manica lunga - felpa o maglione - T-shirt di cotone - fazzoletti, foulard Materiale ed equipaggiamento: - zaino / sacca robusta meglio con lucchetto - piccolo zainetto giornaliero - occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) - sacco lenzuolo per le notti in guest house - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria - borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso - passaporto e documenti personali (originali e fotocopiati) - salviettine umidificate per la pulizia istantanea Farmacia personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale

Letture consigliate

Annapurna: i primi 8000 di Maurice Herzog (Corbaccio, Milano 2000) È un classico della letteratura di alpinismo. Herzog guidò il primo gruppo che raggiunse la cima di una vetta di 8000 m, anche se la sua discesa si trasformò in un incubo di ghiaccio, che portò questi

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

scalatori al limite più estremo della resistenza fisica. Autostop per l'Himalaya di Vikram Seth (EDT, Torino 2001; collana 'Aquiloni') È la cronaca di un avventuroso viaggio via terra dalla Cina a Delhi, attraverso il Tibet e la catena dell'Himalaya. L'autore entra in Nepal da Zhangmu, nel Tibet, e prosegue in autobus fino a Kathmandu. C'era una volta l'Oriente di Pico Iyer (Neri Pozza, Vicenza 2000) È un libro che spazia un po' in tutta l'Asia, ma il capitolo dedicato al Nepal contiene acute e divertenti osservazioni sullo scontro fra le tradizioni nepalesi e la cultura occidentale, in particolar modo la cultura del video. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002; collana 'Orme') Lettura sociopolitica della condizione dei tibetani, alcuni rimasti in Tibet e altri rifugiati e ospitati in Nepal e India. Lavoro nato dagli incontri dell'autore, che descrive luoghi e paesaggi del suo viaggio. Everest di Walt Unsworth (Mursia, Milano 1991) È un corposo volume dedicato alla storia delle spedizioni alpinistiche che affrontarono la vetta. Fiabe di Kathmandu a cura di Karna Sakya e Linda Griffith (Parola di Fiaba, Roma 2001) È una raffinata raccolta, ideale compagna di viaggio per chi ama questo genere di letteratura. Himalaya di Marco Majrani è un bel volume fotografico della White Star di Vercelli (2001) Appartiene alla collana 'Sfide in alta quota'. La regione dell'Himalaya: storia, cultura e popoli (Touring Club Italiano, Milano 1991) Ha varie sezioni dedicate al Nepal. Nepal. Alla scoperta del regno dei malla di Giuseppe Tucci (Newton & Compton, Roma 1996) Narra le vicende dell'impero che regnò sul paese dall'XI al XIII secolo. L'orientalista Giuseppe Tucci negli anni '50 visitò a più riprese il Nepal e il Tibet, lasciandoci straordinari resoconti delle sue scoperte. Grande scienziato con un superbo talento narrativo, Tucci ricostruì la storia del Nepal e della sua civiltà a stretto contatto con luoghi, paesaggi e abitanti della zona himalayana. Ultimo Tibet di Piero Verni (Tea, Milano 1998) È l'unico libro in italiano sulla remota regione del Mustang. Il leopardo delle nevi di Peter Matthiessen,(Neri Pozza, 1979.) Narra la storia di un viaggio nel Distretto del Dolpo che dall'occupazione del Tibet è considerato l'ultimo rifugio della pura cultura tibetana. I protagonisti sono due uomini: lo zoologo George Schaller l'autore del romanzo che si recano sull' Himalaya con il proposito di studiare i comportamenti del bharal la pecora blu dell'Himallaya e con la segreta speranza di incontrare un animale raro quanto elusivo. Il viaggio della durata di poco più di due mesi e della lunghezza di 250 miglia, diventa, per l'Autore, un pellegrinaggio alla scoperta di sé stesso e dei più profondi valori della vita.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996